

Póráz-körkép: 10 percenként rám telefonált, hol vagyok

Szakembereket kérdeztünk arról, mekkora szabadság dukál a párunknak, ha egy kiegyensúlyozottnak mondott kapcsolatban élünk. Konklúzió: ha visszaélsz a hosszú pórázzal, könnyen a nyakad köré tekeredhet. Ha rövidebbre engeded, akkor is megszívod. Sziget előtt nem árt tisztázni az ilyen kérdéseket.

Egy kapcsolatban akkor érzi jól magát mindkét fél, ha egyenlő jogokon osztozhatnak. Az indokolatlan féltékenykedés, és a túl gyakori ellenőrzés hamar egy kapcsolat végét jelentheti. Mindkét félnek ugyanannyi joga van megkövetelni a privát szférát. Az, hogy mit is jelent a privát szféra, komplex kérdés, de nagyjából annyit takar, hogy egy állandó kapcsolat mellett az egyik fél azzal tisztelt meg a másikat, hogy nem nyomja el, nem korlátozza, és hagyja a vele született természetét kibontakozni.

A szabadságot nem adjuk, hanem meghagyjuk

Megkérdeztük a Párkapcsolatok.hu-tól Palágyi Kata pszichológust, hogy egy egészséges párkapcsolatban szerinte mennyi szabadságot engedhetünk meg párunknak, és ezt hogyan csináljuk jól? „A szabadság érzése egy jó kapcsolatban nagyobb kell, hogy legyen, mintha egyedül volnánk. Az, hogy valaki úgy szeret minket, amilyenek vagyunk, nagyon nagy belső szabadságérzetet képes adni - hiszen nem kell folyamatosan megfelelnünk -, és ennél sokkal kevesebbről kell lemondanunk. A szabadságot, amit a partnerünknek adunk, valójában nem mi adjuk, hanem csak meghagyjuk. Ahhoz, hogy valaki egészséges mozgásteret legyen képes adni a másíknak, a legfontosabb a bizalom a másik felé.”

Egy jól működő párkapcsolatban ugyanis a feleknek nem kell egymást szabályozniuk, hiszen nem szülei egymásnak, a szabadságát mindenki maga tudja korlátozni olyan mértékben, ami a kapcsolat érdekében szükséges. Nem mindegy, hogy ha valaki például el akar menni szórakozni a párja nélkül, akkor elkérkedzik vagy megkérdezi a véleményét. Nem mindegy, hogy ki dönt végül - állítja a szakember.

Palágyi azt is elmondta, természetesen amellet, hogy mindenki maga dönt arról, meddig megy el, fontos: a másik fél felnőtt módon képes legyen kommunikálni, ha bántja valami. „Az egészséges mechanizmus ilyenkor úgy működik, hogy nem azt érzékelem, nekem valamit tilos megtennem, hanem azt, hogy bántaná azt, akit szeretek, ezért én magam nem akarom megtenni” - folytatja a pszichológus. „Természetesen ez egy kapcsolatban sem működik tökéletesen, néha át-átlépjük egymás határát, de ameddig egyik fél sem érzi úgy, hogy a másik nem veszi figyelembe a kéréseit, addig működik ez a fajta kérés-döntés felállás.”

A bizalom azért fontos, mert ebben a helyzetben nem kontrollálhatjuk a másikat, mindössze jelezni tudjuk a saját szükségleteim és bízhatunk abban, ez neki is fontos lesz. Nem az a kérdés tehát, hogy mennyi szabadságot helyes megengedni, hanem az,

hogy személy szerint valaki mennyit képes adni. „Az emberek többsége képes ezt észrevenni. Ha valakit azért félek szabadon engedni, mert félek, hogy elvesztem, akkor nem a szabadság kérdése a legfontosabb, hanem a bizalommal kell foglalkoznia a párnak. Ha nem hiszem el a másíknak még azt sem, hogy velem akar lenni, akkor semmi nem fog jól működni.”

Sokat számít, milyen példát láttunk

A társunk iránti túlzott féltékenység tanult dolog, ergo megváltoztatható, felülírható. Az esetek döntő többségében egy berögzült családi mintát követünk. A regulák kialakulását nagymértékben befolyásolja a neveltetés, a családi hagyomány, és az, hogy milyen családi örökséget hoztunk otthonról. „Van, aki naponta többször beszél az anyjával és hasonlóan számon kérnek. Már gyerekként is, ha pl. táborba mentem, nem volt sírás abból, hogy csak kétszer telefonáltam haza. Kapcsolat szinten én sem szeretem, ha számonkérnek, mert vagy van bizalom vagy nincs. Mondjuk a póráz hossza talán attól is függhet, hogy együtt laktok vagy sem. Mert együtt élve sokkal nyugisabb lehet a másik fél, hiszen kevésbé lehet elszunnyogni, ha volt valahol a másik (nem mint ez lenne a cél!), és hogy mikor jött haza, mintha külön lennének” - mondta Szilvia (27), aki jelenleg is párkapcsolatban él.

Extrém esetek: ha hoszteszmunkát vállaltam, akkor kurva voltam

„Volt egy régi ismerősöm, akit mindig hívogattott a fiúja, amikor találkoztunk, hogy hol van, mikor megy haza, vagy épp azért, hogy elindult-e már? Ilyenkor a lány türelmesen magyarázkodott, hogy „malacka, értsd meg, hogy most beszélgetek egy barátnőmmel, egy kicsit még szeretnék maradni, jó? Na, ne legyél megsértődve” - és aztán gügyögött hozzá kicsit, majd letették egy időre. Megdöbbsent a rosszindulatomon, amikor a fiúja negyedik telefonja után már megjegyeztem, hogy jobb, ha sürgősen szakítasz.”

Andrea is futott már bele olyan fiúba, aki meg tudta lepni. „Régebben nekem is volt egy olyan fiú, aki a munkahelyemen állandóan hívogattott, megtiltotta, hogy hétvégén dolgozzak, ha mégis úgy osztottak be, akkor balhézott. Ha a 30 ezer forintos reptéri fizetésem mellett hoszteszmunkát vállaltam, akkor kurva voltam, sőt, behajszoltam abba, hogy megcsaljon, ha összevesztünk, folyamatosan hívogattott, vagy épp éjjel feküdt rá a kapucsengőre.

Nem lett szép vége, a szabadság a kapcsolatban kb. olyan érzékeny ügy, mint a szex.”

Sarkadi Kriszta, azaz a szerelem nagykövete szerint a pszichológiai felmérések az mutatják: egy szokás kialakításához - vagy egy szokás elhagyásához - 21 nap (három hét) szükséges. „Ha ez idő alatt valamit minden nap megteszünk, akkor szokássá válik, vagyis onnantól kezdve nem szükséges külön figyelmet fordítanunk arra, hogy megtegyük - szinte magától az eszünkbe fog jutni. A párkapcsolatok nagykövetőtől és az Igazából szerelem oldal szerkesztőjétől megtudtuk, hogy ezt az időt érdemes koncentráltan arra fordítani, amit egy boldog, örömteli párkapcsolat terén átélne szeretnénk.

Akkor a legrövidebb a póráz, ha gyereked van

„A gyerekes anyukáknak mindig be kell számolniuk, hogy hol voltak 11-ig, mert valakinek muszáj a gyerekekre vigyázni” - mesélte Zsuzsa (38). „Egyéb-ként bárhova elmehetek, a férjem szintúgy, de persze beszámolunk róla, hogy hova. Nem a póráz rövidsége miatt, hanem mert beszélő viszonyban vagyunk, és érdekel a másik. Így, 40 felé közeledve azért el kell mondanom, hogy a szabad esték száma egyre kevesebb, aminek mi ugyanúgy az okai vagyunk, mint a szintén 40 körüli barátaink, akik ugyanúgy sokat melóznak, gyereket nevelnek és egyre lustábbak is. Furcsamód nekem nagyobb a szabadságigényem, mint a férjemnek - ez szerintem az egykeségemből adódik. Én például alkalomadtán simán elmegyek a barátnőmmel egy hétvégére valahova (sajnos évek óta nem volt ilyen), de a párom nem megy a haverjaival, ha én nem megyek.”

Megoldási kulcs, azoknak, akiknél problémát okoz a kérdés:

„Hogyhogy egy héten teljes három órát töltesz teniszezéssel (vagy kertészkedéssel, vagy üvegfestéssel, vagy természetjárással, vagy tánctanulással, vagy akármivel)? Ezzel azt akarod mondani, hogy én már nem is vagyok elég a boldogságodhoz? - kérdezheti az egyik fél. Erre a kérdésre az egészséges válasz valami ilyesmi lehet: Így igaz; a kapcsolatunk önmagában nem elegendő ahhoz, hogy engem teljes mértékben boldoggá tegyen. És, ha azt tenném, hogy elegendő, akkor lekötne magam teljesen, és megmérgezném a kapcsolatunkat. Gondolkodtál már azon,

hogy mi lenne az, amit viszont te próbálnál ki szívesen?” - ezt a beszélgetési ívet javasolja Sarkadi Kriszta. Természetesen ne legyen ennyire kilúgozott, legyen benne élet, ne tűnjön úgy, hogy betanult szöveg.

Miért fontos az előbbi párbeszéd? Mert, amikor feláldozzuk saját szükségleteinket, azzal nem erősítjük a kapcsolatot. Azzal erősítjük, ha kölcsönösen támogatjuk egymás személyes fejlődését, ha mindenkinek vannak olyan elfoglaltságai, amelyekben a párja nélkül, egyedül, vagy mások társaságában vesz részt. Emellett persze létfontosságú, hogy legyen sok olyan közös élmény is, amelyben kettesben vagyunk - e kétféle lehetőség egyensúlya rendkívüli mértékben gazdagítja a kapcsolatunkat - állítja a szakember.

